

наличием институтов и агентов, которые обеспечивают интеграцию индивида в общество.

Спортивная деятельность является одним из факторов социализации, поскольку имеет огромное влияние на формирование и воспитание личности, в котором присутствуют как положительные, так и отрицательные моменты.

В заключение стоит отметить, что в связи с популяризацией здорового образа жизни, распространение спорта только набирает обороты. Это говорит о том, что его влияние на социум будет неукоснительно расти.

Список литературы

1. Кравченко А.И. Социология. Общий курс: учеб. пособие. М. 2002.
2. Малкин В.Р. Психологическая работа в детско-юношеской спортивной школе: уч. пособие / В.Р. Малкин, Л.Н. Рогалева. УрФУ., Екатеринбург. 2016.
3. Ганюшкин А. Д. Проблемы «антиспорта» с позиций психологии / под ред. А.Г. Егорова. Смоленск. 1991. С. 74.

Орлова А.С., Медведева С.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Влияние физических нагрузок на репродуктивное здоровье молодых женщин

Репродуктивное здоровье женщин имеет на данный момент особую социальную значимость, что обусловлено депопуляцией, которая затронула в разной степени основное большинство субъектов Российской Федерации и практически все этнические группы. Социально-экономические и политические изменения, происходившие в России на протяжении последних 20 лет, в первую очередь коснулись демографических процессов и отразились на репродуктивном поведении граждан. В начале 1990-х гг. Россия вступила в период длительной депопуляции, одной из главных причин которой явилась сверхнизкая рождаемость. Социально-экономические программы, введение материнского капитала несколько изменили существующую ситуацию, но

проблема репродуктивного здоровья молодых женщин является актуальной и сегодня.

Репродуктивное здоровье женщины подразумевает под собой отсутствие заболеваний репродуктивной системы, способность к воспроизведению потомства и определяет количество детей в семье: сегодня 65,5% семей среди россиян имеет одного ребенка и только 12,9% – трех и более детей. Среди всего населения России число женщин составляет более 53%, из которых 27,5% (36 млн.) находятся в репродуктивном возрасте. Однако по прогнозам численность женщин в активном репродуктивном возрасте (20-29 лет) может к 2021 году снизиться до 7,5 млн., по сравнению с 11 млн. в 2014 году. Также отмечается увеличение среднего возраста с возрастной группы 20-24 года на возрастную группу 25-29 лет [3].

Репродуктивное здоровье женщины напрямую зависит от образа жизни, который она ведет. Чем слабее организм женщины, тем сложнее ей будет выносить, и родить здорового ребенка. Состояние репродуктивной функции является интегральным показателем особенностей женского организма и состояния здоровья будущей мамы.

К особенностям женской физиологии относят:

1. соотношение жировой и мышечной ткани: распределение жира в организме женщины происходит иначе, что объясняется наличием половых гормонов эстрогена и прогестерона, выработка которых зависит от менструального цикла;

2. геометрическое строение тела женщины, у которой иной угол расположения таза и рук, что, в свою очередь, объясняет различия в походке и ношении тяжестей;

3. наличие определенных групп мышц в теле женщины, которым нужно уделять особое внимание – отделу нижнего пресса, пояснице и тазовой диафрагме [5].

Исходя из вышесказанного, следует отметить, что физиологические особенности женского организма требуют особого подхода к выбору комплекса

физических упражнений. Нельзя переоценивать способности организма женщины и перегружать его чрезмерными нагрузками. В свою очередь, систематические занятия физической культурой с умеренной нагрузкой благоприятно влияют на здоровье будущих мам. Более того, в акушерстве и гинекологии активно используются занятия лечебной физической культурой, что объясняется:

1. оказанием положительного влияния на центральную нервную систему, которая часто дает сбои при беременности и гинекологических заболеваниях;
2. увеличением силы и выносливости мышц малого таза и нижних конечностей, которые принимают непосредственное участие в родах;
3. общим увеличением тонуса, который проявляется в улучшении кровообращения и дыхания, а также в получении положительных эмоций [4].

За рост мышц в организме отвечает мужской гормон тестостерон. Этот гормон в женском организме содержится в небольшом количестве. Поэтому силовые упражнения не превратят женщину в «качка», если только она не будет принимать специальные химические препараты. Результатом выполнения умеренных силовых упражнений для женщин становится стройное тело, крепкие мышцы и кости.

Современный спорт высших достижений характеризуется большими физическими и психическими нагрузками, которые не всегда соответствуют функциональным возможностям спортсменок. Во многих видах спорта интенсивность физических нагрузок у женщин и мужчин мало отличаются между собой, в результате чего репродуктивная функция женского организма часто нарушается. Но женщины все больше стремятся к систематическим занятиям различными видами спорта. Процентное соотношение участников Олимпиады с каждым годом меняется, увеличивается доля женщин-спортсменок, это происходит за счет увеличения количества видов соревнований для женщин.

Регулярное применение больших объемов тренировочных нагрузок, недостаточное соблюдение принципа постепенности в повышении их объема и интенсивности могут приводить, особенно у юных спортсменок, к

неблагоприятным изменениям, прежде всего к нарушениям овариально-менструальных циклов (ОМЦ), их регулярности, интенсивности и полного прекращения.

В процессе научных исследований было выявлено, что физические упражнения не оказывают никакого негативного влияния на репродуктивные функции женщин; вредно же нарушение энергетического баланса в организме: недостаток энергии, определяемый как разность между потреблением энергии с пищей и ее расходом при выполнении физических упражнений. Активные занятия спортом истощают ресурсы организма. Энергия расходуется на работу и рост мышц, увеличение силы и восстановление микроразрывов в мышечных волокнах. Другие органы, в том числе и иммунная система, страдают от дефицита энергии и питательных веществ.

Существует «теория открытого окна». После длительных тренировок, вызвавших физическое переутомление, «открывается окно» для проникновения инфекций в организм. Продолжительность «окна» от 4-х до 72-х часов. Таким образом, даже одна напряженная тренировка или один день тяжелой работы являются причиной кратковременного снижения иммунитета [1].

Перетренированность вызывает длительное снижение иммунитета от 5-ти дней до 3-х недель. Перетренированность представляет собой состояние организма, вызванное многочисленными тяжелыми физическими нагрузками. Оно характеризуется переутомлением, перенапряжением в отдельных органах, уменьшением секреции гормонов, снижением защитных свойств организма и истощением нервной и иммунной системы.

Признаки перетренированности:

- раздражительность;
- быстрая утомляемость;
- отсутствие аппетита;
- бессонница или сонливость;
- нарушение координации;
- учащение пульса в состоянии покоя на 12 и более ударов;

- нарушения менструального цикла;
- снижение иммунитета [2].

К категории людей, имеющих высокий риск развития переутомления, относятся профессиональные спортсмены, особенно при подготовке к соревнованиям.

Регулярные занятия физическими упражнениями вызывают значительные перестройки всех функций организма. При выборе средств и методов в различных видах спорта необходимо учитывать особенности женского организма. При этом можно сказать с уверенностью, что бесконтрольные занятия спортом, неумение тренера и спортсмена определить степень усталости, необходимое время для физического и психического восстановления, нерациональное питание, отсутствие надлежащего квалифицированного медицинского контроля наносит вред здоровью спортсмена, и в первую очередь репродуктивному.

Список литературы

1. Исаева А.Д. Влияние физических нагрузок на иммунитет. Режим доступа: <https://www.polismed.com/articles-vlijanie-fizicheskikh-nagruzok-na-immunitet.html>
2. Кремер У. Дж., Рогол А.Д. Эндокринная система, спорт и двигательная активность. Москва: Издательство «Олимп литература». – 2008, 600 с.
3. Крюкова Е.Н. Характеристика репродуктивного поведения девушек-студенток. Вестник: Здоровье и образование в XXI веке. – 2009. – № 6. – Т. 11.
4. Радзинский В.Е. и др. Предгравидарная подготовка. Мифы и реальность. Периодическое издание «Медицинский совет». 2013, с. 48-49.
5. Физиологические особенности тренировки женщин Режим доступа: <http://zibrovo-club.ru/samorazvitie/fiziologicheskie-osobennosti-trenirovki-zhenshhin.html>

Пехотная Л.В.

Тюменский юридический институт МВД РФ,
г. Тюмень

Оздоровительная ходьба

Для нормального функционирования человеческого организма и сохранения здоровья необходима определенная «доза» двигательной активности. Величина энергозатрат является наиболее адекватным выражением